

Cómo acompañar en la adolescencia para prevenir adicciones

Establecer un vínculo seguro, escuchar y guiar desde la infancia protege frente a las adicciones

La prevención comienza en casa:

- **Estar presentes, disponibles y afectivos:** aunque los/as adolescentes reclamen independencia, siguen necesitando cariño, orientación y atención.
- **Saber que están en una etapa de cambios:** donde experimentan, construyen su identidad y socializan.
- **Reforzar lo positivo:** promover hábitos saludables y tiempo compartido.
- **Entender el cerebro adolescente:** aún no se valoran los riesgos como un adulto; necesitan reflexionar y límites claros que les ayuden a asumir responsabilidades.

También hay que prestar atención a un posible consumo:

- **Buscar el “por qué”** para descubrir la necesidad que motiva el consumo: evasión, sentir la aceptación del grupo, curiosidad.
- **Escuchar sin juicio:** crea la confianza para poder hablar abiertamente.
- **Pedir ayuda a profesionales** si no se resuelve la situación.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental



**FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO**



#EducandoEnPositivo